

シーフードミックスのマリネ風サラダ

材料(2人分)		
シーフードミックス	80g	
玉ねぎ	1/6個(35g)	
人参	1/12個(15g)	
酢水	適量	
きゅうり	1/2本	
ミニトマト	3個	
A	オリーブ油	大さじ1
	酢	大さじ2
	黒こしょう	少々
	塩	ひとつまみ
	砂糖	小さじ1/2

作り方

- ① 人参はせん切りにする。
玉ねぎは薄切りにして、10分間酢水にさらした後、水を切る。
きゅうりは縦半分になり、5mm厚さの斜め切りにする。
ミニトマトは縦1/4に切る。
- ② シーフードミックスは茹でて冷ましておく。
- ③ ボールにAを混ぜ合わせておく。
- ④ ③に①・②を入れ、軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫で10分程度漬ける。



大豆ごろごろドライカレー



材料(2人分)		
鶏ひき肉(むね)	60g	
大豆(水煮)	60g	
玉ねぎ	1/2個(100g)	
ピーマン	3個(70g)	
人参	1/3本(50g)	
しめじ	1/2株(50g)	
しょうが(おろし)	10g	
サラダ油	大さじ1/2	
A	トマト缶(無塩・カット)	100g
	酒	40ml
	中濃ソース	大さじ1
	水	50ml
	カレールー	1/2かけ(12.5g)
	カレー粉	大さじ1
麦ごはん	140g	

作り方

- ① 玉ねぎ・ピーマン・人参・しめじを粗みじん切り(5mm角程度)にする。
- ② フライパンにサラダ油とおろししょうがを入れ、中火で炒める。香りが立ったら鶏ひき肉・人参を加えて炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら、残りの①と大豆を加え、火が通るまで炒める。
- ④ ③にAを入れ、5~10分程度フタをしないで煮て、その後水分が飛ぶまで中火にかける。
- ⑤ 皿に麦ごはんを盛り、④を盛り付ける。

